

2022年10月14日

みなさん こんにちは～😊

先日夕焼けに染まった羊雲がとても綺麗で、秋だな～と感じています🌟

まだ紅葉は始まっていませんが、みなさんの地域はいかがですか😊

今日のレシピは先日訪問させていただいたホンダロジコムさんの春日井ファームで販売されている🐼 パンダこんにやくを使ったレシピです。

ネーミングもパッケージも可愛いですよ～。



まさしくパンダのように白と黒。きくらげが入ったこんにやくです。

ダイエットにもよさそうですね。

きくらげは腸にとっても良い食材で便秘の方に特におすすめです。

薬効は血の病に効果があるとされ、鼻血や痔、女性の不正出血、貧血などに良いとされています。それ以外にもとても体に良いとされる効果が期待できます。

直売もされていますのでぜひご利用下さいね。

愛知県春日井市花長町2-10-1

平日10:00～16:00



今日のレシピは年代を問わず食べていただけたらと思います。食欲がない時もバランスよく色々な食材をとることができますよ。そして腸がよろこぶレシピです！

〇材料

パンダこんにやく（きくらげ入りこんにやく） 一丁

ほうれん草 1束

人参 100g

しいたけ 3個

豆腐 400g

きび砂糖 大さじ1

めんつゆ 大さじ5

ごま 適量

水 300ml



〇作り方

①パンダこんにやくと人参は小さな短冊に、しいたけは薄切りにする。



②ほうれん草はラップをしてレンジで2分加熱し水にさらしておく。③豆腐はレンジで3分加熱した後、キッチンペーパーに包み水分をきっておく。

④鍋に水を入れ、①を入れて沸騰したらきび砂糖とめんつゆを入れて汁気がなくなるまで煮詰める。※味は濃いめがいいです。足りない場合は醤油やきび砂糖をたしてね。



⑤ほうれん草の水分をぎゅっと絞り5センチ幅に切って、④と豆腐を加えて混ぜあわせたら出来上がり。



少し多めに作って作り置きしても良いと思います。

ぜひお試しください。